



# ¡Conoce a los lugareños!



## CAPÍTULO 9

# Objetivos

- Presentar a los lectores la riqueza de las tradiciones locales, incluidas recetas y costumbres culinarias únicas.

# Requisitos

- Comprender la importancia de la gastronomía en el patrimonio cultural europeo







# Contenido

## Conozca a los lugareños: recetas de Navidad y Pascua

Bulgaria	141
Francia	143
Griego	145
Italia	147
Portugal	153
España	159
<u>Bibliografía</u>	161



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en este documento son, sin embargo, los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en el Ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de las mismas.

Receta navideña:



# Cuaresma sarmi



## Ingredientes

- ½ cucharadita de arroz
- 2 cabezas de cebolla
- 1 tallo de puerro, cebolla; hojas de chucrut
- ½ cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de jugo de chucrut
- pimiento rojo
- sal
- ajedrea seca



## Instrucciones

- Picar las dos cebollas y el puerro en trozos muy pequeños y mezclarlos con una pizca o dos de sal. Revolverlos en el aceite hasta que se doren.
- A continuación, añade el arroz, que ya has limpiado y lavado. Añade las especias y un poco de agua caliente. Deja cocer a fuego lento hasta que el arroz esté casi listo.
- Mientras tanto, prepara las hojas de col: debes quitarles las cremalleras duras que se encuentran en el medio. De esta manera, los rollitos de col quedarán mucho más tiernos y agradables de comer.
- Cuando el arroz esté listo, déjelo enfriar un poco. Luego, coloque una cucharada del relleno de arroz en cada hoja de col y envuélvalo. Tome una olla, en cuyo fondo se colocan hojas de col o ramas de vid.
- Los sarmi envueltos se colocan encima de ellos y se cubren con un plato encima para que no floten. Se agrega el jugo de repollo y 2 cucharaditas de agua caliente. Esta delicia debe hervirse a fuego lento durante aproximadamente una hora o puede colocar la olla con el sarmi en un horno precalentado durante una hora a 180°C. Revise el arroz antes de sacar la olla del horno.



# Receta de Pascua:

## El cordero asado al horno de Pascua

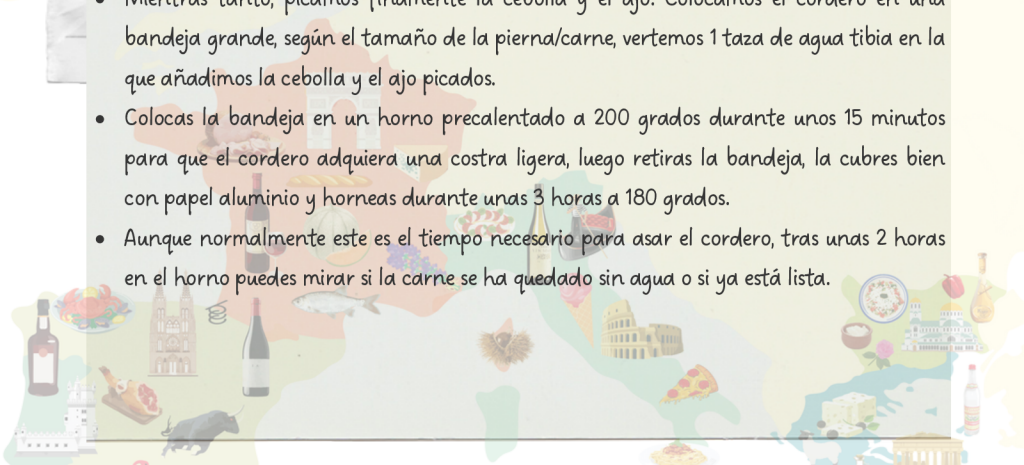
### Ingredientes

- Paleta de cordero - 1 pieza
- cebolla fresca - 1 manojo
- Jojen - 5 tallos
- pimiento rojo
- 1 cucharadita
- pimienta negra
- 1/2 cucharadita



### Instrucciones

- El primer paso de la receta de cordero al horno es preparar el cordero. Se lava bien la pierna de cordero, se le echa sal y se frota la carne con las manos.
- Espolvorear con pimienta roja y negra, que también se unta bien en la pierna de cordero. Dejar reposar la carne unos 15 minutos para que absorba las especias.
- Mientras tanto, picamos finamente la cebolla y el ajo. Colocamos el cordero en una bandeja grande, según el tamaño de la pierna/carne, vertemos 1 taza de agua tibia en la que añadimos la cebolla y el ajo picados.
- Colocas la bandeja en un horno precalentado a 200 grados durante unos 15 minutos para que el cordero adquiera una costra ligera, luego retiras la bandeja, la cubres bien con papel aluminio y horneas durante unas 3 horas a 180 grados.
- Aunque normalmente este es el tiempo necesario para asar el cordero, tras unas 2 horas en el horno puedes mirar si la carne se ha quedado sin agua o si ya está lista.





## Receta navideña



# El pavo de castañas

### Ingredientes (para 8 personas)

- 1 pavo de corral de 3,5 kg de peso
- 400 g de castañas en un tarro
- 80 g de mantequilla
- 25 cl de caldo de pollo
- Relleno:
  - 150g de pan rallado + 15 cl de leche
  - 2 chalotes picados
  - 20 g de mantequilla
  - Hígado de pavo cortado en cubitos
  - 350g de relleno de carnicero
  - 1 huevo
  - 100 g de castañas en conserva, desmenuzadas
  - 1 cucharada de coñac
  - Sal y pimienta recién molida



### Instrucciones

- Preparar el relleno. Remojar el pan rallado en la leche. Rehogar las chalotas con 20 g de mantequilla, añadir el hígado y cocer durante 1 minuto. Mezclar el pan escurrido, la mezcla de chalotas e hígado, el relleno, el huevo, las castañas (100 g cada una) y el coñac en un bol. Sazonar con sal y pimienta. Rellenar el pavo.
- Precalentar el horno a 180°C. Untar el pavo con 30 g de mantequilla blanda. Sazonar con sal y pimienta. Colocar una rejilla sobre la bandeja de goteo y colocar el pavo sobre ella. Introducir en el horno. Dejar cocer durante 18 minutos para 500 g de pavo relleno, es decir, 2 horas y 20 minutos, rociando el pavo regularmente (cada 30 minutos) con los jugos de cocción.
- Envolver el pavo en papel de aluminio y dejarlo reposar en el horno durante 15 minutos. Mientras tanto, dorar las castañas en la mantequilla restante y verter el caldo de pollo. Cocinar a fuego lento hasta que el caldo se haya evaporado casi por completo. Desmenuzar el pavo y servir caliente con las castañas.

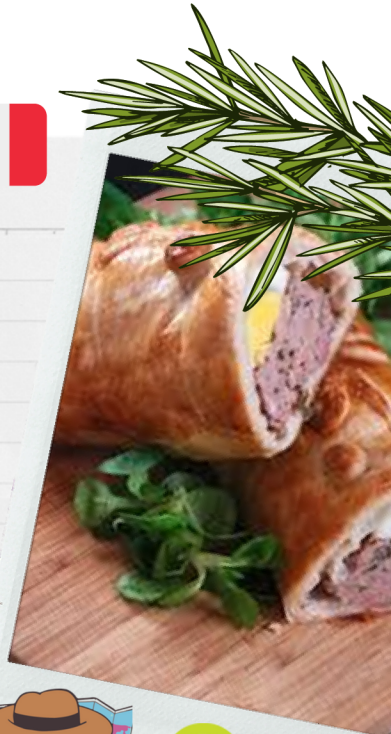
## Receta de Pascua:



### El paté de Berrichon

#### Ingredientes (para 6 personas)

- 2 rollos de masa de hojaldre (o masa quebrada si lo prefieres)
- 6 huevos
- 300 g de carne de cerdo picada
- 200 g de carne de ternera picada
- 1 chalota
- 50g de pan rallado
- 1 cucharada de coñac
- 0,5 cucharadita de nuez moscada
- 0,5 manojo de perejil
- Sal
- Pimienta



#### Instrucciones

- Escaldar 4 huevos cocidos (10 minutos de cocción). Picar una chalota. Lavar y picar el perejil.
- En una ensaladera, mezclar las 2 carnes, 1 huevo batido en tortilla, el perejil, la chalota, el pan rallado, el coñac y la nuez moscada. Sazonar con sal y pimienta.
- Desenrolle uno de los rollitos de hojaldre y colóquelo en un molde especial para "pâté en croûte" (forrado con papel vegetal). Extienda la mitad de la carne picada sobre la masa. Haga huecos a intervalos regulares. Coloque los 4 huevos duros en el relleno, presionándolos ligeramente. Cubra con la carne picada restante.
- Separar la clara de la yema del último huevo. Pintar el borde del hojaldre con la yema diluida en un poco de agua. Sellar con el segundo rollo de hojaldre, sellando los bordes y dorando con huevo.
- Con la punta de un cuchillo, hacer 3 chimeneas en la masa de hojaldre para que escape el vapor durante la cocción. Hornear durante 20 minutos a 180 °C (temperatura 6) y 30 minutos a 150 °C (temperatura 5).





# Receta navideña

## Melomakarona – Galletas de miel navideñas griegas

### Ingredientes

- Para el almíbar
- 250 g de agua
- 400 g de azúcar granulada
- 70 g de miel
- 2 ramas de canela
- 2 clavos enteros
- 1 naranja cortada por la mitad
- 1ª mezcla
- 200 g de zumo de naranja
- 200 g de aceite de semillas
- 90 g de aceite de oliva
- 30 g de azúcar glas
- ¼ de cucharadita de clavo molido
- 2 cucharaditas de canela
- ¼ de cucharadita de nuez moscada molida
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- Ralladura de naranja, de 2 naranjas
- 2da mezcla
- ½ kilo de harina común
- 100 g de sémola fina
- Para servir
- Miel
- Nueces



### Instrucciones

- Precalienta el horno a 190\* C (370\* F) con ventilador. Para hacer las galletas, debes preparar 2 mezclas por separado. Para la primera mezcla, agrega todos los ingredientes en un tazón grande. Mezcla usando un batidor de mano.
- En un bol aparte, añade todos los ingredientes de la segunda mezcla. Combina la primera y la segunda mezcla. Mezcla con las manos, muy suavemente y durante muy poco tiempo (10 segundos como máximo). Forma la masa de galletas en formas ovaladas de 3-4 cm de largo, de 30 g cada una.
- Hornear durante unos 20-25 minutos, hasta que estén crocantes y doradas. En cuanto las saques del horno, remoja las galletas calientes en el almíbar durante 10 segundos. Déjalas escurrir sobre una rejilla. Rocía con miel y nueces picadas.

# Receta de Pascua:



## Magiritsa

### Ingredientes (para 6-8 personas)

- 1 kilo de despojos de cordero
- 2 rodajas de limón
- 2 hojas de laurel
- Sal
- 4-5 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas secas medianas
- 2 lechugas, picadas en trozos grandes
- 50 g de vino blanco
- 1,5 litros de agua
- 5-6 cebolletas
- 1 manojo de eneldo
- 100 g de arroz de grano redondo (opcional)
- Para la salsa de huevo y limón
- Jugo de limón de 2 limones
- 1 huevo
- Sal
- Pimienta



### Instrucciones

- Poner una olla con agua a fuego alto hasta que hierva. Añadir la víscera de cordero, las rodajas de limón, las hojas de laurel, la sal y dejar hervir durante 10-15 minutos. Quitar la espuma con regularidad. Escurrir y tirar el agua.
- Ponemos la olla a fuego alto y añadimos el aceite de oliva. Picamos la cebolla fina y la añadimos a la olla. Cortamos la tripa de cordero en trozos pequeños, la añadimos a la olla y la salteamos durante 8-10 minutos.
- Desglasar con el vino, añadir el agua y las lechugas y dejar hervir a fuego medio durante 30-40 minutos.
- A continuación, corta las cebolletas en rodajas y el eneldo en trozos grandes y añádelos a la olla. Reserva la parte verde de las cebolletas y 1 cucharada de eneldo. Añade el arroz, tapa y deja hervir a fuego medio durante 15-20 minutos.





Receta navideña:

## Panetón

### Ingredientes

- Harina
- azúcar
- huevos
- manteca
- levadura
- frutas escarchadas
- pasas
- extracto de vainilla
- Ralladura de limón
- ralladura de naranja



### Instrucciones

- 1. Preparar una masa con harina, azúcar, huevos y mantequilla, luego dejar reposar.
- 2. Incorporar la levadura y dejar reposar nuevamente la masa.
- 3. Añade frutas confitadas y pasas a la masa.
- 4. Forme la masa en forma de cúpula y hornéela hasta que esté dorada y completamente cocida.

Receta navideña:



## Turrón

### Ingredientes

- Miel
- azúcar
- claras de huevo
- almendras o avellanas tostadas
- extracto de vainilla
- papel de oblea.



### Instrucciones



1. Cocine la miel y el azúcar juntos hasta alcanzar una consistencia de caramelo.
2. Batir las claras de huevo hasta que se formen picos firmes e incorporarlas lentamente a la mezcla de miel y azúcar.
3. Añade las nueces tostadas.
4. Extiende la mezcla sobre papel de oblea, cúbrala con otra capa de papel de oblea y déjala enfriar antes de cortarla en trozos.



## Receta navideña:

# Cappelletti en caldo

## Ingredientes

- Harina
- huevos
- carne molida (de cerdo, de res o una mezcla)
- Queso parmesano
- nuez moscada, caldo (de pollo o de res)
- sal
- pimienta.



## Instrucciones

1. Preparar la masa de pasta con harina y huevos, luego extenderla hasta obtener una masa fina.
2. Hacer un relleno con carne molida, queso parmesano, nuez moscada, sal y pimienta.
3. Corte la pasta en cuadritos pequeños, coloque una pequeña cantidad de relleno en el centro de cada uno y dóblelo hasta formar una gorra.
4. Cocine los cappelletti en caldo hirviendo a fuego lento hasta que floten en la superficie.



Receta de Pascua:



## Paloma de pascua

### Ingredientes

- Harina
- azúcar
- huevos
- manteca
- levadura
- cáscara de naranja confitada, almendras
- azúcar perlado
- extracto de vainilla.



### Instrucciones



1. Preparar una masa con harina, azúcar, huevos, mantequilla y levadura y dejar reposar.
2. Incorporar la cáscara de naranja confitada a la masa.
3. Dale forma de paloma a la masa y déjala reposar nuevamente.
4. Cubrir con glaseado de almendras y azúcar perlado, luego hornear hasta que esté dorado.



Receta de Pascua:

## Pastel pascualina

### Ingredientes

- Hojaldre
- queso ricotta
- espinaca o acelga
- huevos
- Queso parmesano
- nuez moscada
- sal
- pimienta.



### Instrucciones



- 1. Extiende la masa de hojaldre y forra un molde para tarta.
- 2. Preparar el relleno con queso ricotta, espinacas o acelgas cocidas, queso parmesano, nuez moscada, sal y pimienta.
- 3. Vierta el relleno en la masa y haga hendiduras para romper los huevos enteros.
- 4. Cubrir con otra capa de hojaldre, sellar los bordes y hornear hasta que esté dorado.



Receta de Pascua:



## Cordero al horno

### Ingredientes

- Cordero (pierna o paleta)
- ajo, romero
- aceite de oliva
- vino blanco
- sal
- pimienta.



### Instrucciones



1. Marinar el cordero con ajo, romero, aceite de oliva, sal y pimienta.
2. Asar en el horno, rociando ocasionalmente con vino blanco, hasta que la carne esté tierna y bien cocida.
3. Servir con patatas asadas o verduras de temporada.

# 1. Receta navideña:



## 1. Bacalao de Nochebuena



### Ingredientes

- 4 piezas de bacalao salado
- 8 patatas
- 4 cebollas
- 4 zanahorias
- 4 huevos duros
- Aceite de oliva
- Ajo
- Hojas de laurel
- Aceitunas negras (para decorar)



### Instrucciones



Remojar el bacalao en agua durante 24-48 horas, cambiando el agua varias veces para eliminar la sal.

- 1. Cocine por separado el bacalao, las papas, las cebollas y las zanahorias hasta que estén cocidos. Corte las papas, las cebollas y las zanahorias en rodajas.
- 2. Coloca el bacalao, las patatas, las cebollas y las zanahorias en una fuente para servir.
- 3. Rocíe con abundante aceite de oliva y adorne con ajo, hojas de laurel y aceitunas negras.

Sirva con huevos duros cortados en mitades o cuartos.





## Receta navideña:

# Pavo Relleno

## Ingredientes

- 1 pavo (unos 5 kg)
- 200 g de carne de cerdo molida
- 100 g de chorizo cortado en cubitos
- 2 cebollas finamente picadas
- 3 dientes de ajo picados
- 100g de pan rallado
- 2 huevos
- Aceite de oliva
- Vino blanco
- Sal y pimienta
- Hierbas (perejil, tomillo, hojas de laurel)



## Instrucciones

1. Precaliente el horno a 180°C (350°F).
2. En un tazón grande, mezcle la carne de cerdo molida, el chorizo, la cebolla, el ajo, el pan rallado y los huevos.
3. Condimentar con sal, pimienta y hierbas.
4. Rellene el pavo con la mezcla y asegure la abertura con hilo de cocina.
5. Frote el pavo con aceite de oliva, sal y pimienta.
6. Coloque el pavo en una sartén para asar, agregue un chorrito de vino blanco y áselo durante aproximadamente 3 o 4 horas, rociándolo ocasionalmente con los jugos de la sartén.

Deje reposar el pavo durante 15 a 20 minutos antes de cortarlo.



Postre:

## Rabanadas (tostadas francesas portuguesas)

### Ingredientes

- 1 hogaza de pan duro (preferiblemente baguette)
- 1 litro de leche
- 200 g de azúcar
- 1 rama de canela
- Ralladura de 1 limón
- 4 huevos
- Aceite de oliva (para freír)
- Canela molida (para espolvorear)

### Instrucciones

1. Corta el pan en rodajas gruesas.
2. En una cacerola, calienta la leche con el azúcar, la rama de canela y la ralladura de limón hasta que empiece a hervir.
3. Retirar del fuego y dejar enfriar un poco.
4. Sumergir las rebanadas de pan en la mezcla de leche hasta que estén bien empapadas.
5. Batir los huevos en un bol.
6. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande.
7. Sumerge las rebanadas de pan remojadas en los huevos batidos y luego fríelas hasta que estén doradas por ambos lados.
8. Escorrir sobre papel absorbente y espolvorear con canela molida y azúcar.





Postre:

## Filhós (masa frita)

### Ingredientes

- 500g de harina
- 10 g de levadura
- 1 dl de jugo de naranja
- 50g de azúcar
- 3 huevos
- 1 cucharadita de sal
- Aceite de oliva (para freír)
- Azúcar y canela (para espolvorear)



### Instrucciones

1. Disolver la levadura en un poco de agua tibia.
2. En un bol grande, mezcle la harina, la mezcla de levadura, el jugo de naranja, el azúcar, los huevos y la sal. Amase hasta obtener una masa suave y elástica.
3. Deje que la masa suba en un lugar cálido hasta que duplique su tamaño.
4. Extiende la masa sobre una superficie enharinada y córtala en las formas deseadas.
5. Calienta el aceite de oliva en una freidora o sartén grande.
6. Freír los trozos de masa hasta que estén dorados.
7. Escurrir sobre papel toalla y espolvorear con azúcar y canela.





## Receta de Pascua:

# Cordero Asado

## Ingredientes

- 1 pierna de cordero (unos 2 kg)
- 4 dientes de ajo picados
- 2 limones, exprimidos
- 100 ml de aceite de oliva
- 2 ramitas de romero fresco
- 2 ramitas de tomillo fresco
- Sal y pimienta
- 200 ml de vino blanco
- 1 kg de patatas peladas y cortadas en gajos



## Instrucciones

1. Precaliente el horno a 180°C (350°F).
2. En un bol, mezcle el ajo picado, el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta para crear una marinada.
3. Unta la pierna de cordero con la marinada, asegurándote de que quede bien cubierta. Coloca encima las ramitas de romero y tomillo.
4. Coloca el cordero en una fuente para horno y vierte el vino blanco a su alrededor.
5. Añade las rodajas de patata a la sartén, rodeando el cordero.
6. Asar en el horno durante aproximadamente 1,5 a 2 horas, rociando ocasionalmente con los jugos de la sartén, hasta que el cordero esté tierno y las patatas estén doradas.
7. Deje reposar el cordero durante 10 a 15 minutos antes de cortarlo y servirlo con las patatas asadas.





Postre de Pascua:

## Pão-de-Ló (Bizcocho Portugués)

### Ingredientes

- 6 huevos
- 250 g de azúcar
- 150 g de harina
- Ralladura de 1 limón
- 1 cucharadita de polvo para hornear



### Instrucciones



1. Precaliente el horno a 180°C (350°F). Engrase un molde redondo para pastel y cúbralo con papel pergamino.
2. Batir los huevos con el azúcar hasta obtener una mezcla ligera y esponjosa.
3. Agregue la ralladura de limón e incorpore gradualmente la harina y el polvo para hornear, mezclando suavemente hasta que estén bien combinados.
4. Vierta la masa en el molde para pastel preparado.
5. Hornee durante 25 a 30 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio. Deje que el pastel se enfríe en el molde antes de transferirlo a una rejilla para que se enfríe por completo.



Receta navideña:

## Cardos con almendras

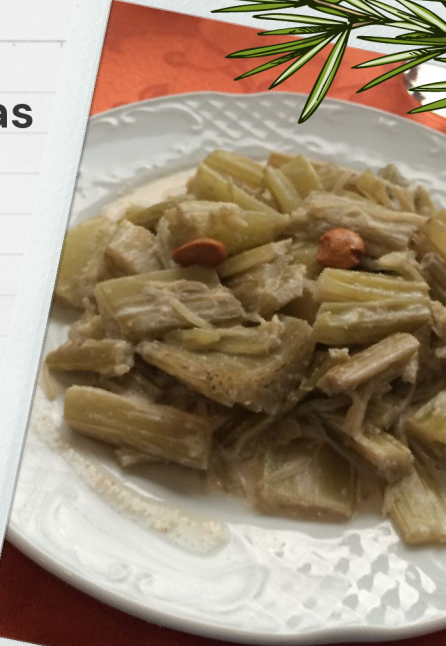
### Ingredientes

- 1 kg de cardo limpio y picado
- 100 gr de almendras crudas peladas
- 50 gr de piñones
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de harina
- 500 ml de caldo de verduras
- 100 ml de leche
- Sal y pimienta al gusto
- Una pizca de nuez moscada



### Instrucciones

- Hervir el cardo picado en agua con sal durante unos 15 minutos hasta que esté tierno. Escurrir, enfriar y reservar.
- En un mortero se machacan las almendras y los piñones y se reservan. Al mismo tiempo, en una sartén se calienta el aceite de oliva y se rehogan los ajos hasta que empiecen a dorarse. Se añade la harina y se remueve hasta formar un roux.
- Añade poco a poco el caldo de verduras y la leche removiendo constantemente para evitar que se formen grumos. Añade las almendras y los piñones y deja que la salsa espese.
- Añade el cardo escurrido a la salsa de almendras y deja hervir a fuego lento durante 10 minutos más. Sazona con sal, pimienta y una pizca de nuez moscada. Sírvese caliente.







## Receta de Pascua:

# Torrijas

## Ingredientes

- 1 hogaza de pan duro (preferiblemente brioche o enriquecido con mantequilla)
- 1 litro de leche
- 200 g de azúcar
- 1 rama de canela
- Ralladura de 1 limón y 1 naranja
- 1cl de ron
- 4 huevos
- Aceite de oliva para freír
- Canela molida para espolvorear
- Miel o jarabe de azúcar (opcional)



## Instrucciones

- Calentamos en un cazo la leche con 100 g de azúcar, la rama de canela, el ron y la ralladura de limón y naranja. Llevamos a ebullición suave, retiramos del fuego, tapamos y dejamos infusionar y enfriar.
- Corte el pan duro en rebanadas gruesas. Sumerja cada rebanada en la mezcla de leche tibia, dejando que el pan absorba el líquido pero sin que se deshaga. Deje escurrir el exceso de líquido.
- Batir los huevos y calentar abundante aceite de oliva en una sartén. Pasar las rebanadas de pan remojadas por los huevos batidos y freírlas hasta que estén doradas por ambos lados.
- Escurre las torrijas fritas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Espolvorea con una mezcla de azúcar y canela molida. Sirve templada o fría.





## CAPITULO 9

# Bibliografía

- <https://www.youtube.com/watch?v=C9O8yhJKW2O>
- [https://www.youtube.com/watch?v=gZSjBOKiOts&ab\\_channel=%D0%9A%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%97%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%B2-LaCocinaB%C3%BAlgara](https://www.youtube.com/watch?v=gZSjBOKiOts&ab_channel=%D0%9A%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%97%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%B2-LaCocinaB%C3%BAlgara)  
[https://www.youtube.com/watch?v=qPupjb8INcc&ab\\_channel=%D0%9A%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%97%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%B2-LaCocinaB%C3%BAlgara](https://www.youtube.com/watch?v=qPupjb8INcc&ab_channel=%D0%9A%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%97%D0%B2%D0%B5%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%B2-LaCocinaB%C3%BAlgara)  
[https://www.youtube.com/watch?v=DBwjRlsjzU&ab\\_channel=%D0%93%D0%9E%D0%A2%D0%92%D0%95%D0%9D%D0%95%D0%97%D0%90%D0%9D%D0%90%D0%A7%D0%98%D0%9D%D0%90%D0%95%D0%A9%D0%98](https://www.youtube.com/watch?v=DBwjRlsjzU&ab_channel=%D0%93%D0%9E%D0%A2%D0%92%D0%95%D0%9D%D0%95%D0%97%D0%90%D0%9D%D0%90%D0%A7%D0%98%D0%9D%D0%90%D0%95%D0%A9%D0%98)
- <https://www.hera.bg/s.php?n=397>
- <https://bulgarianhistory.org/badni-vecher/>
- <https://zornitsaivanova.com/blog/balgarski-traditzi-rituali-badni-vecher/>
- <https://pochehli.com/novini/aranzhirane-na-trapezata-za-velikden>  
<https://www.24kitchen.bg/articles/velikdenski-obichai>  
<https://zvezdev.com/%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82%D0%B0/%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8-%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D1%83%D0%BD%D0%B0%D0%BA>
- Food & Wine Editors. (2023, 9 janvier). 22 Traditional French recipes. Food & Wine. <https://www.foodandwine.com/comfort-food/traditional-french-food>
- Fuchs, L. (2023, 14 juillet). Las 76 mejores recetas de la cocina francesa. Directo Al Paladar. <https://www.directopaladar.com/recetario/69-mejores-recetas-cocina-francesa>
- Boréan, Y., & Helal, N. (2022, 20 décembre). Repas de fête : l'histoire de la dinde de Noël. Ici, Par France Bleu et France 3. <https://www.francebleu.fr/vie-quotidienne/cuisine/repas-de-fete-l-histoire-de-la-dinde-de-noel-2574851>
- Mariotte, L. (2023, 13 décembre). Ma recette de dinde aux marrons - Laurent Mariotte. Laurent Mariotte. <https://www.laurentmariotte.com/recette-de-dinde-aux-marrons/>
- Berry, F. B. (2017, 16 avril). Pâté de Pâques : le Berry n'a d'œufs que pour son pâté. Ici, Par France Bleu et France 3. <https://www.francebleu.fr/infos/insolite/pate-de-paques-le-berry-n-d-oeufs-que-pour-son-pate-1492193586>
- Pâte de Pâques berrichon (from Berry). (s. d.). Cuisine Actuelle. <https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/pate-de-paques-berrichon-from-berry-206004#>



## CAPÍTULO 9

# Bibliografía

- Cinque Wine & Deli Editors. (2024) Melomakarona: A Symbolic Treat For The Fallen Heroes Of Ancient Greece.
- <https://www.cinque.gr/melomakarona-a-symbolic-treat-for-the-fallen-heroes-of-ancient-greece/>
- Magiritsa :A soup in Greece – Crete Guide. (2024) <http://www.crete-guide.info/magiritsa.htm>
- Μαγειρίτσα της Αργυρώς – www.argiro.gr)
- Chrysopoulos P. 22/12/2023. Greek Reporter. *How Melomakarona and Kourabiedes Got Their Names.* <https://greekreporter.com/2023/12/22/how-kourabiedes-and-melomakarona-got-their-names/>
- GST A. 30/4/2021. Greek City Times. *Magiritsa – Traditional Greek Easter Soup.* <https://greekcitytimes.com/2021/04/30/magiritsa-greek-easter-soup/>
- Traditional Panettone Recipe (Italian Christmas Cake)
- <https://www.cucinabyelena.com/traditional-panettone-recipe-italian-christmas-cake/>
- Colomba pasquale
- <https://www.italiaregina.it/colomba-cake/>
- THE ORIGINS OF AN ITALIAN EASTER CAKE: "LA COLOMBA"
- <https://blog.scuolaleonardo.com/2022/04/17/la-colomba-an-italian-traditional-dessert/>
- <https://www.happy.rentals/blog/142-traditional-dishes-for-an-italian-christmas>
- <https://www.walksofitaly.com/blog/food-and-wine/christmas-food-traditions-in-italy>
- <https://devourtours.com/blog/italian-christmas-foods/>
- <https://jornalaltoentejo.sapo.pt/pascoa-em-marvao-com-cabrito-e-borrego-a-mesa/>  
<https://receitasdeportugal.com/> <https://www.gastronomias.com/portugal/>
- Five very Christmassy culinary experiences in Spain. <https://www.spain.info/en/discover-spain/christmas-gastronomic-experiences-spain/>
- Adria F., Mariscal J., Ortega I. (2024). Spain The Cookbook.
- Coxal M. (2013, October 1st). Traditional Christmas Recipes of Spain: 2.
- Rybaiev V. (2023). Spain Cuisine: A Culinary Journey Through the Flavors of Spain (World Cuisines Book).

